

秋に始める。秋に鍛える。

体にいいこと、
始める季節です。



みーんな
私のため
に…



ダンス
レッスンを
ストレス
解消!



トレッキング
マラソンなどの
基礎体力
アップに!



ゴルフ・
テニスなど、
スポーツ上達の
基礎トレーニング
に!



魅力ある
ボディに
作り♡



ボディビル



ボディコンバ



大好評! パーソナルトレーニング 筋バランス調整

トータル・バランス・コンディショニング

「腰痛」「膝通」…痛みには必ず理由があります。改善するには、筋バランスを調整し、姿勢改善が効果的です。徹底したチェックで、バランスの崩れた部分を探し出し、どこをどう強化したらよいか、あなたに合ったプログラムを作成し、改善のためのお手伝いをします。

大好評 5ヶ月
期間延長
募集中!!

お財布にやさしい、SAMデビューの方にやさしい

フリー90分会員

月会費
たったの

5,700円

先着各店 限定 50名様まで

お好きな時間・お好きな曜日に1日90分
まで館内フリーでご利用OK! もちろん、
レッスンも無料 (一部有料のレッスンもあります。)



スポーツネットワーク
SAM長野



スポーツネットワーク

SAM長野三輪